

**โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่** 

ยาสูบมีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด, ส่วนใหญ่เป็นสารพิษและกัมมันตภาพรังสีรวมถึงสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด! การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมีผู้เสียชีวิตจากยาสูบราว 6,800 คนต่อปีในฮ่องกงและมี 672 คนเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่งานวิจัยหลายชิ้นพิสูจน์แล้วว่า **ผู้สูบบุหรี่หนึ่งคนในทุกสองคนจะเสียชีวิตเร็วจากการสูบบุหรี่<sup>2</sup>**, การสูบบุหรี่ทำให้อายุสั้นลงโดยเฉลี่ย 15 ปี โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้แก่ :



มะเร็งปอด, โรคหอบหืด, มะเร็งหลอดลม และ หลอดลมโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



โรคหลอดเลือดหัวใจ, หลอดเลือดโป่งพอง, โรคหลอดเลือดส่วนปลาย



ตาบอด, ต้อกระจก, จอประสาทตาเสื่อมตามอายุ



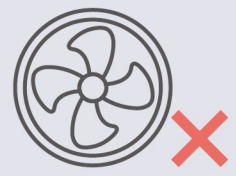
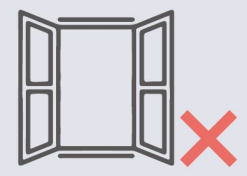
มะเร็งช่องปาก, มะเร็งกล่องเสียง, มะเร็งหลอดอาหาร



**อันตรายจากการสูบบุหรี่มือสอง** 

- หมายถึงการปล่อยควันออกมาจากบุหรี่ที่จุดไฟ (ควันบุหรือนอกมวน) และควันที่หายใจออก (ควันบุหรี่ในมวน)
- จัดเป็นสารก่อมะเร็งกลุ่ม A โดยหน่วยงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อมของสหรัฐอเมริกา
- ผลกระทบในทันทีได้แก่การระคายเคืองตา, หลอดลมอักเสบ, ไอ, ปวดศีรษะ, เจ็บคอและคลื่นไส้
- ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองเป็นเวลานานจะมีความเสี่ยงสูงต่อโรคทางเดินหายใจ, หอบหืด, มะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจ

**อันตรายจากการสูบบุหรี่มือสาม** 

- เป็นสารเคมีตกค้างของการปนเปื้อนควันบุหรี่ที่เกาะตามผนัง, เฟอร์นิเจอร์, เสื้อผ้า, เส้นผมและผิวหนังหลังจากที่ดับบุหรี่
- ทารกและเด็กมีความเสี่ยงสูงสุดที่จะได้รับควันบุหรี่มือสามซึ่งนำไปสู่ปัญหาในระบบทางเดินหายใจ, ภาวะสมองเสื่อมและความบกพร่องด้านการอ่าน
- สารพิษสามารถคงอยู่ได้เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนและการระบายอากาศในห้องด้วยพัดลมหรือการเปิดหน้าต่างไม่เพียงพอที่จะกำจัดสารพิษออกไป



**อันตรายของผลิตภัณฑ์บุหรี่ทางเลือก**    
**(บุหรี่ไฟฟ้าและผลิตภัณฑ์ยาสูบที่ให้ความร้อน)**

- พวกเขาวางตลาดในฐานะสินค้านำสมัยที่ดึงดูดเยาวชนและผู้ไม่สูบบุหรี่ให้ใช้
- บริษัทผลิตยาสูบอ้างว่าผลิตภัณฑ์นี้ปล่อยสารพิษน้อยกว่าและเป็นอันตรายน้อยกว่าบุหรี่แบบเดิมซึ่งเป็นกลยุทธ์ในการส่งเสริมการขายเพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่
- ผู้สูบบุหรี่ที่ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบทางเลือกจะกลายเป็นผู้ใช้นิโคตินสองแบบซึ่งไม่สามารถช่วยให้เลิกบุหรี่ได้
- ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกรูปแบบเป็นอันตรายและสารพิษและสารก่อมะเร็งบางชนิดไม่มีระดับความปลอดภัยและเป็นอันตรายต่อสุขภาพของประชาชน

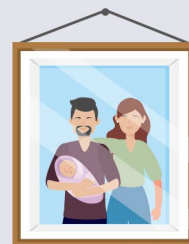


<sup>1</sup>U.S. Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.  
<sup>2</sup>R Doll, R Peto, K Wheatley, et al. Mortality in relation to smoking: 40 years' observations on male British doctors. BMJ. 1994;309(6959):901-11.

## ประโยชน์ของการเลิกบุหรี่

เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่จะมีผลต่อสุขภาพที่ดีขึ้นในทันทีหลายประการ:

- 20 นาที  ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และชีพจรลดลงเป็นระดับปกติ
- 12 ชั่วโมง  ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดลดลงเป็นปกติ
- 1-9 เดือน  อาการไอและหายใจดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด
- 1 ปี  มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจต่ำกว่าผู้สูบบุหรี่ 50%
- 5-15 ปี  ความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองจะลดลงสำหรับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- 15 ปี  ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจเหมือนกับคนไม่สูบบุหรี่ทั่วไป



## เคล็ดลับการเลิกสูบบุหรี่

- หายใจเข้าลึกๆ  เพื่อผ่อนคลายความเครียด
- ดื่มน้ำ  ลดการติดยาสูบ
- ออกกำลังกาย  เบี่ยงเบนความสนใจของคุณ
- ขอความช่วยเหลือ  ปรึกษาบริการเลิกบุหรี่อย่างมืออาชีพและอย่าเปลี่ยนไปใช้ผลิตภัณฑ์สูบบุหรี่ทางเลือกอื่น

## บริการเลิกบุหรี่

- สายด่วนเลิกบุหรี่แบบบูรณาการของกระทรวงสาธารณสุข  
☎ 1833 183
- ยูไนเต็ท คริสเตียน เนเธอร์ไชล คอมมูนิตี เฮลท์ เซอร์วิส  
☎ 3156 9012 / 2344 3019

